Jumping Fitness là gì ? - Bộ môn fitness vừa tập vừa vui chơi

SHARE:

Jumping Fitness là bộ môn fitness vui nhộn vừa luyện tập vừa nhún nhảy trên tấm bạt nhảy lò xo. Một trò chơi vui nhộn kết hợp với fitness thì thế nào ?

Tập với bạt nhún (Trampoline) là bộ môn fitness hiện đang được yêu thích tại các phòng tập trên toàn thế giới, vì rất nhiều lợi ích tuyệt vời mà bộ môn này đem lại.



Jumping Fitness không chỉ là nhún và nhảy



Đến với môn thể thao cực hot Jumping Fitness dịch nôm na là: Tập với bạt nhún lò xo này bạn có thể "phiêu" hết mình cùng những bản nhạc mạnh trên một tấm bạt lò xo đó.

Nhảy trên bạt nhún đem lại cảm giác vui vẻ, khỏe mạnh và đốt nhiều năng lượng hơn rất nhiều so với tập thường. Thậm chí, các nhà nghiên cứu Đại học Boston (Mỹ) còn cho rằng đây là bộ môn thể thao siêu đốt cháy năng lượng.



Jumping Fitness là biến thể một cách tuyệt vời môn Nhảy Trampoline kết hợp với các bài tập Aerobic một cách nhuần nhuyễn.

Jumping Fitness chính là một bài tập luyện tim mạch rất tốt bằng cách làm tăng nhịp tim khi tập và giữ cho nó khỏe mạnh, giúp bạn tăng cường cơ bắp và giảm cân vô cùng hiệu quả. Bài tập này cũng làm tăng mật độ xương và sự linh hoạt của cơ thể. Ngoài ra, tư thế của bạn sẽ được cải thiện, và kích thích sự linh hoạt của các dây chằng khớp.

Trong tiếng nhạc dance cực kỳ hấp dẫn, bạn nhún và tập theo HLV một cách hào hứng quên cả thời gian. HLV Thủy Hương của Trampoline Park tại Hà Nội cho biết: "Rất nhiều nghiên cứu đã chứng minh rằng nhảy với bạt nhún một cách đơn giản cũng giúp chống trầm cảm và khiến người tập cảm thấy tràn đầy năng lượng suốt cả ngày. Còn nếu tập Jumping Fitness thì lợi ích tăng lên nhiều lần vì vừa vui lại vừa đốt năng lượng mạnh mẽ.

Nếu không tập thường xuyên như một loại hình thể thao thì thỉnh thoảng đến chơi cũng đã có thể xả stress. Nhiều học viên của tôi bị chứng mất ngủ triền miên cũng đã khỏi nhờ chơi Jumping Fitness. Nó giúp bạn ngủ ngon hơn, có một thái độ lành mạnh và tích cực hơn đối với cuộc sống".

Tự tập ở nhà, cả nhà cùng khỏe



Không cần phải đến Trampoline Park hay trung tâm thể thao cao cấp để chơi, bạn có thể thuê hoặc mua để lắp đặt tại vườn nhà. Thậm chí, cả khu tập thể có sân cũng nên chung nhau để lắp đặt một bộ bạt nhún cỡ đại.

Giá cả rất hợp lý. Chỉ khoảng 8 triệu đồng/1 bộ cỡ to nhất, có thể chứa được 10 trẻ cùng chơi. Nếu không có đủ tiền, bạn có thể thuê với cái giá hấp dẫn, chỉ khoảng 300.000 đồng/1 tháng. Thuê cả năm thì tất nhiên giá sẽ rẻ hơn.

Xu hướng mới của giới trẻ là thuê bạt nhún để tổ chức tiệc tùng. Thử tưởng tượng là bạn vừa chơi bạt nhún với bạn bè, vừa nướng thịt BBQ rồi lại có thể nghỉ ngơi trên chính tấm bạt nhún ấy và ngắm trời xanh. Chỉ có một từ để diễn tả cảm giác: Tuyệt vời!

Ngoài tác dụng giảm béo, xả stress với người lớn, tác dụng của Trampoline Park với con trẻ cũng không hề nhỏ.



Tiến sỹ Howard Gardner của Trường Havard (Mỹ) với các nghiên cứu từ năm 1983 còn cho thấy, việc luyện tập Jumping Fitness từ nhỏ có thể giúp trẻ nâng cao chức năng kiểm soát, chức năng điều phối, và chức năng lấy thăng bằng của tứ chi,

thúc đẩy sự trưởng thành về chức năng thăng bằng tiền đình của trẻ, giúp trẻ thoát khỏi những triệu chứng mất thăng bằng về cảm giác có thể xảy ra như sau tàu, say xe, dễ ngã, hiếu động thái quá, tăng động giảm tập trung.

Jumping Fitness giúp thúc đẩy sự phát triển cơ và xương, hệ thống tuần hoàn, hệ tiêu hóa, nâng cao sức đề kháng của cơ thể, rèn luyện khả năng điều phối và khả năng chỉ huy của hệ thần kinh trung khu não ở trẻ.

Luyện tập môn này trong thời gian dài giúp người tập hình thành sự hòa hợp cao trong cảm giác, nâng cao thể chất và trí tuệ của trẻ, có lợi cho sự phát triển sau này.

Vậy còn chờ gì nữa mà không sắm cho gia đình bạn một tấm bạt nhún hoặc đơn giản là tham gia gấp một khóa Jumping Fitness để cuộc đời thêm vui, thân hình thêm hoàn hảo.

Mời bạn xem video Jumping Finess

 NHÃN: Tin thể hình  Video thể hình 

 SHARE:

http://www.thehinhnam.com/2016/07/jumping-fitness-la-gi-bo-mon-fitness.html

 COMMENTS

KhoeDep Youtube Channel



KhoeDep.vn - Sức Khỏe & Làm Đẹp

 YouTube 1K

BÀI MỚI NHẤT

 NHẠC THỂ HÌNH

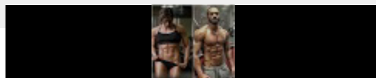
Xem tất 

XEM NHIỀU NHẤT



1

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình



2



cho người tập thể hình

ngực, chắc bạn đã cảm thấy chán? Vậy khi bận áo…

- Các bước chăm sóc chống lão hoá da cho chị em độ tuổi 30

Đối với làn da trên 30 làn da bắt đầu xuất hiện dấu hiệu lão hoá rõ rệt thì…

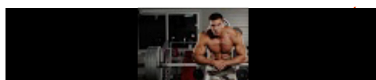


chỉ 30 phút mỗi sáng

an khoảng 30 phút mỗi buổi sáng. Thức dậy với tinh…

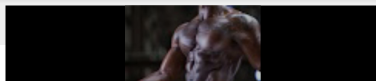
- Bài tập bụng #6 Crunch cho eo con kiến chỉ 30 phút mỗi ngày

Trong vô số các bài tập giúp eo thon bụng nhỏ, thì Plank và Crunch là 2 bí quyết…



an gái nên thử

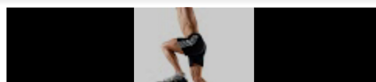
nguyên liệu tự nhiên quen thuộc trong nhà bếp, giúp…

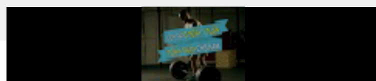


6

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả

THEO DÕI FANPAGE





8

Lịch tập Gym 6 buổi cho nam giới kèm minh họa chi tiết



9

Nhờ tập thể hình chàng trai bị ung thư đã lột xác sau 4 năm

thức thể hình tốt nhất cho mọi người



10

Tập cơ ngực vạm vỡ toàn diện với 6 động tác không thể bỏ qua

Hỏi đáp thể hình

Sitemap

Liên hệ

Subscribe Newsletter

Email address...

Submit

-->